



Jesteśmy

GAZETKA UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOZY W LUBARTOWIE

NR 6 KWIECIEŃ/CZERWIEC 2014 R

Księżu Kazimierzu!

Pragniemy podziękować Ci za czas poświęcony naszej wspólnocie. Dziękujemy za serce, życzliwość i cierpliwość. Szczególnie dziękujemy za posługę duszpasterską, odprawione msze i udzielone rozgrzeszenia przy spowiedzi. Za wszystkie słowa wypowiedziane zarówno w czasie nauk jak i zwykłych rozmów. Dziękujemy za obecność podczas ważnych dla naszej wspólnoty wydarzeń. Na dalszą drogę posługi kapłańskiej życzymy wytrwałości, spokoju i pogody ducha. Niech Bóg Jedyiny prowadzi Księdza prostymi drogami!

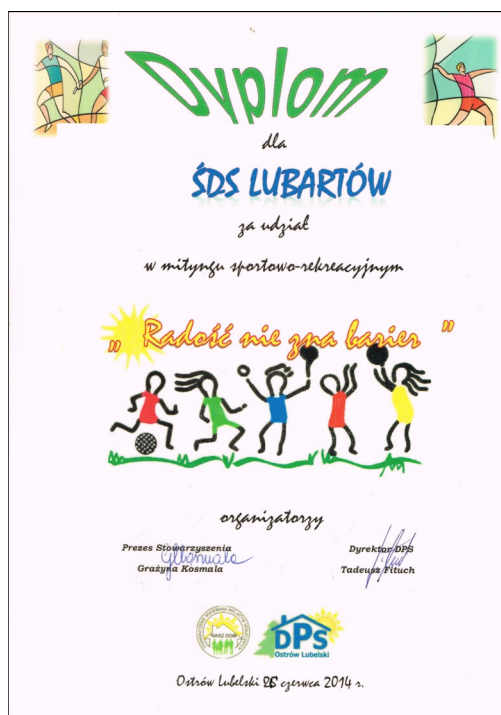
Szczęść Boże!



Ksiądz Kan. Kazimierz Podstawka od 2012 r był kapelanem w kościele przy Domu Pomocy Społecznej ss. Felicjanek w Jadowinie, jednocześnie świadczył posługę kapłańską w naszym Domu. W związku ze zmianami personalnymi i nominacjami w Archidiecezji Lubelskiej od 01. 07.2014 r będzie proboszczem w parafii pw. Świętej Trójcy w Kluczkowicach.



Z kroniki ŚDS



7 kwietnia odbyły się Wielkanocne Warsztaty Plastyczne. Odwiedzili nas Rodzice Naszych Uczestników oraz przyjaciele z Lublina. Wspólnie wykonywaliśmy przeróżne prace - oczywiście związane tematycznie ze Świętami Wielkanocnymi.

W bardzo przyjemnej atmosferze powstało wiele ciekawych prac, które cieszyły przypominały Nam o Wielkanocy...

Dziękujemy bardzo naszym gościom za przybycie, miłe towarzystwo i wspólną pracę.

Takie spotkania to dla nas zawsze ogromna radość ! :)

16 kwietnia wspólnie przygotowaliśmy Wielkanocne Spotkanie. Atmosfera świąt zagościła przede wszystkim dzięki obecności ks. Kazimierza.

Na świątecznym stole nie zabrakło tradycyjnych wielkanocnych potraw.

W dniu 23 maja z okazji Dnia Mamy spotkaliśmy się w Naszym Domu z Kochanymi Mamami Naszych Uczestników.

Z pomocą terapeutów podopieczni przygotowali wzruszającą część artystyczną ... piękne wiersze i piosenki... specjalnie dla swoich Mam. Po występie wszystkie Mamy zostały obdarowane upominkami wykonanymi przez swoje dzieci.

A na koniec - słodki i pyszny poczęstunek dla Wszystkich:)

Jak co roku w tak ważny dzień - było miło i wzruszająco!

Dziękujemy Wszystkim za pomoc w przygotowaniach!

Mamom dziękujemy za przybycie i obecność ... i oczywiście jeszcze raz życzymy Samego Najlepszego i 100 Zdrowych Lat! :)

Kiermasze

Dnia 18 maja wzięliśmy udział w Festynie Rodzinnym z okazji Wojewódzkiego Święta Ludowego. Na dziedzińcu przed Pałacem Sanguszków prezentowaliśmy prace plastyczne i rękodzielnicze Naszych Uczestników :)

W dniu 7 czerwca z okazji Dnia Integracji na placu przed Pałacem Sanguszków wspólnie spędziliśmy czas na Festynie Rodzinnym. Uczestnicy ŚDS zaprezentowali część artystyczną pt. "Pantomima Serca". Damian Piłat wyrecytował przygotowany na tę okazję wiersz pt. *Integracja* (zamieszczamy go na stronie 7).

"Nasza Integracja" to także kawiarenka, kącik plastyczny dla dzieci oraz sprzedaż ciast z którego dochód zasilł konto SPN Libra.

Dnia 15 czerwca w tym samym miejscu bawiliśmy się na tegorocznej Biesiadzie Czerwcowej. Towarzyszyła nam muzyka, śpiew, taniec. Tego dnia również sprzedawaliśmy ciasta z myślą o dofinansowaniu inicjatyw (min. wyjazdu do Firleja) realizowanych przez SPN Libra.





Z kroniki ŚDS

Dnia 29 maja gościliśmy wspaniałą młodzież wraz z opiekunem - panią Justyną Świdorską - Niedobit ze Szkolnego Klubu Wolontariusza działającego przy II Liceum Ogólnokształcącego im. Piotra Firleja w Lubartowie. Uczestnicy wraz z Wolontariuszami i Opiekunami wzięli udział w warsztatach plastycznych.

Była też część artystyczna ...wiersze i piosenki ... gitara, śpiewy, a nawet tańce! Powstały piękne prace plastyczne- maski, kartki i rysunki.

W imieniu Uczestników, pani Dyrektor oraz Pracowników ŚDS - Bardzo Gorąco Dziękujemy Wszystkim Wolontariuszom oraz pani Justynie za przybycie, przeprowadzone zajęcia i świetną atmosferę. Liczymy na więcej wizyt tak przemyślnych gości jak nasi Młodzi Przyjaciele z II L.O.

Dziękujemy i zapraszamy ponownie!:)



W dniu 11 czerwca 2014 nasi Uczestnicy wzięli udział w imprezie integracyjnej pt. REGIONALNA WIOSKA: CUDZE CHWALICIE - SWEGO NIE ZNACIE zorganizowanej dla podopiecznych z zaprzyjaźnionych placówek. Zabawa odbyła się na terenie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kocku.

Gratulujemy Naszym Koleżankom i Kolegom Wspaniałego Występu!:)

Dnia 26 czerwca wzięliśmy udział w zawodach sportowych pod hasłem "Radość nie zna barier". Impreza odbyła się w Ostrowie Lubelskim.

Nasi Podopieczni wykazali się dużą aktywnością fizyczną oraz zaprezentowali wspaniałą postawę sportową i ducha walki w parze z wesołym nastawieniem do wykonywanych konkurencji. Na koniec świetnie bawili się na zabawie tanecznej.

Gratulujemy Wam Osiągnięć i Dyplomu:)



Rajd Rowerowy - Szlakiem Jezior III

Od 26 do 30 maja nasi Uczestnicy wraz z opiekunami oraz kolegami i koleżankami z Lublina aktywnie spędzali czas w Białce. Po raz kolejny wyruszyli w podróż na dwóch kołach. I jak zawsze było super!...mimo kilku niespodzianek pogodowych..co jednak nie zraziło Naszych zmotywowanych rowerzystów na trasie. Wszyscy wrócili cali, zdrowi i co najważniejsze bardzo zadowolony z tegorocznej wyprawy.

Do zobaczenia na trasie w ciepłe letnie dni!:)

Wypoczynek letni - wyjazd do Firleja

W dniach od 23 do 27 czerwca nasi Podopieczni wraz z Opiekunami aktywnie wypoczywali nad jeziorem w Firleju.

Codziennie odbywały się spacerki, wycieczki, gimnastyka, zabawy oraz posiłki na świeżym powietrzu. Było słonecznie, pysznie i wesoło! Wszyscy powrócili z wyprawy bardzo zadowoleni :)





Problemy ze zdrowiem psychicznym.

Na co zwrócić uwagę, jak sobie pomóc?



Zaburzenia psychiczne – na co zwrócić szczególną uwagę?

Wbrew pozorom zaburzenia psychiczne należą do najczęstszych problemów zdrowotnych, chociaż nie zawsze osoby na nie cierpiące korzystają z pomocy lekarskiej.

Oto objawy, na które warto zwrócić uwagę:

- Wyraźna i niezrozumiała zmiana w usposobieniu czy funkcjonowaniu: przerwanie nauki, zerwanie kontaktów z otoczeniem, wycofanie się z życia, myśli samobójcze
- Zaburzona koncentracja uwagi, problemy ze skupieniem myśli
- Problemy z zapamiętywaniem
- Doznania słuchowe, wzrokowe, czuciowe, smakowe występujące bez odpowiedniego bodźca
- Przekonania niezgodne z prawdą, dotyczące np. prześladowania, bycia obserwowanym przez przy-padkowe osoby
- Zmiany nastroju: przygnębienie, rozdrażnienie, nastrój radosny nieadekwatnie do sytuacji, nadmierna chwiejność, huśtawka nastroju, zubożenie, nieuzasadniona agresja
- Spowolnienie lub pobudzenie ruchowe
- Spadek energii lub jej nadmiar
- Lęk, niepokój, obawa, niepewność, zdenerwowanie
- Pojawiające się natrętnie, wbrew woli myśli lub przymus wykonywania pewnych czynności
- Zaburzenia snu: płytki sen, bezsenność, zbyt długi sen w ciągu doby
- Zaburzenia apetytu: nadmierny lub jego brak, spadek apetytu prowadzący do chudnięcia
- Problemy z podaniem swoich danych, aktualnej

daty, urodzenia

- Przekonanie o ciężkiej chorobie, której lekarze nie są w stanie rozpoznać
- Brak poczucia choroby, zaprzeczanie jej objawom, pomimo wyraźnego pogorszenia funkcjonowania obserwowanego przez otoczenie
- Przekonanie o ciężkiej chorobie, której lekarze nie są w stanie rozpoznać
- Brak poczucia choroby, zaprzeczanie jej objawom, pomimo wyraźnego pogorszenia funkcjonowania obserwowanego przez otoczenie

Jeśli obserwujesz u siebie lub u kogoś z twojego otoczenia niepokojące objawy utrzymujące się przez dłuższy czas zgłoś się po fachową pomoc! Im szybciej, tym lepiej!

Możesz liczyć na pomoc ze strony:

- szpitala psychiatrycznego
- ośrodków wsparcia dziennego
- zespołów leczenia środowiskowego
- poradni zdrowia psychicznego

Z pomocy psychoterapeuty częściej korzystają kobiety, ale wcale nie dlatego, że są słabsze psychicznie. To u mężczyzn częściej diagnozuje się osobowość obsesyjno-kompulsywną i narcystyczną. Najbardziej "opornymi" zawodami wobec psychoterapii są nauczyciele, lekarze i księża.

Ewa Derecka





MOJE HOBBY ...

Pogromcy „dzikich” zwierząt



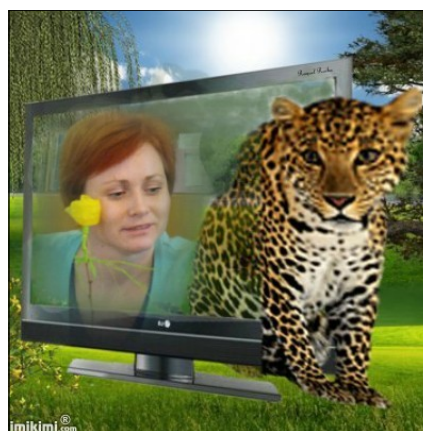
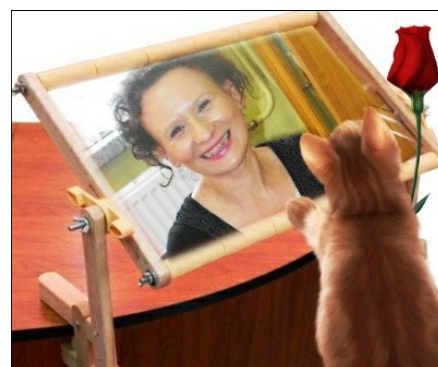
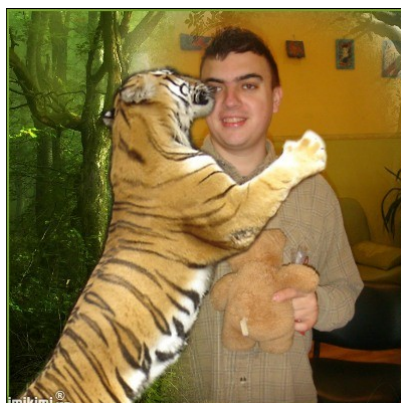
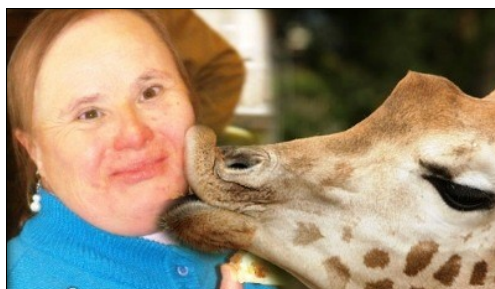
W bieżącym numerze gazetki chcemy zaprezentować Wam próbkę umiejętności fotograficznych J. Czarneckiego.

Pan Jarek już od kilku lat robi zdjęcia podczas wyjazdów, wycieczek oraz różnych wydarzeń w naszym domu. Prawie zawsze jest obecny z aparatem podczas imprez miejskich, festynów i koncertów. Znaczną rolę w rozwoju zainteresowań odegrał jego brat profesjonalnie zajmujący się na co dzień fotografią. Mając w osobie brata dobry wzór p. Jarek stara się robić coraz lepsze zdjęcia. Swoje umiejętności doskonali także w czasie zajęć terapeutycznych w pracowni komputerowej. Obrabia zdjęcia w dostępnych programach graficznych, wykonuje przeróbki i metamorfozy.

Poniżej prezentujemy przykład twórczego i humorystycznego zarazem podejścia do fotografowanych osób.

P.S.

Osoby na zdjęciach wyraziły zgodę na wykonanie metamorfozy.



Prace zostały wykonane w programie IMIKIMI.

Ani, Jasiowi, Ilonie, p. Renatce, P. Jowicie dziękuję za udostępnienie wizerunku.

J. Czarnecki



CZYTAMY

KSIĄŻKI...

Andrzej Ziemiański: Pomnik cesarzowej Achai



Andrzej Ziemiański to jeden z najbardziej znanych polskich pisarzy fantastyki i fantasy. Ma niezwykle przystępny, lekki styl, a jego teksty pochłania się w tempie ekspresowym.

Znakiem firmowym jego pisarstwa jest też doskonała znajomość realiów wojskowych, wszelakich militariów, fachowych nazw, taktyk i kreowanie barwnych opisów.

(fragment) ...

Czy wiesz, że używanie pocisków, które eksplodują po uderzeniu w ciało jest zakazane? – nie wytrzymał. – Dlaczego tniesz pociski na krzyż?!

Mielczarek powoli podniósł głowę znad imadła.

Ano tnę tak bo jestem człowiekiem wierzącym, panie komandorze – odparł spokojnie. – W Boga wierzę, a krzyż to jego znak właśnie.

Akcja powieści toczy się 1000 lat po wydarzeniach z tomu „Achaia”. Głównymi bohaterkami są czarownica Kai oraz była żołnierz oddziałów specjalnych imperium Shen. Obie bohaterki są do siebie dość podobne, miłe, sympatyczne, idealizujące świat w którym im dorastać i żyć. Pod wpływem wielu czynników oraz przejść ich światopogląd ulega jednak drastycznej przemianie, dziewczyny dorastają. Najlepiej widać to po Shen, bo to ona trafiła do piekła jakim jest wojna.

Największym atutem powieści jest wciągająca fabuła, niesamowity realizm i przedstawienie świata które sprawia, że czytelnik błyskawicznie wczuwa się w opowiadaną historię. Oryginalnym posunięciem autora jest zestawienie magii i nowoczesnej technologii.

Do plusów zaliczyłbym również piękna oprawę graficzną: realistyczne ilustracje na kartach książki i okładce.

Powieść szczerze polecam Radek Ozon

Miłosierdzie

Aut. D. Piłat

Miłosierdzie to drugiemu pomaganie,
Pomocnej dłoni w potrzebie dawanie.
Barier niepełnosprawności przełamywanie,
Aktywne wszystkich cnót praktykowanie.

Bo wszyscy ludzie potrzebują wsparcia,
A w trudnych chwilach leż otarcia.
Zrozumienia i docenienia,
Pomocy by spełniły się ich marzenia.

Gdy kogoś się docenia i jego pracę szanuje,
Wtedy dobre serce mu się okazuje.
Jego dusza się bardzo raduje,
To znaczy, że bliźniego się szczerze miłuje.

Bezinteresowność w miłowaniu człowieka
To pomocna dłoń, która w potrzebie czeka.
Pomagający innym nigdy nie narzeka,
Od odpowiedzialności za bliźniego nie ucieka.

JAN PAWEŁ II

W WYOBRAŹNI MIŁOSIERDZIA

Aut. D. Piłat

Karol Wojtyła papieżem świata był przez lata,
Jego nauka o miłosierdziu jest bardzo bogata.
Bo nie jest ważne jaka człowieka zdobi szata,
Nawet gdy na koszuli przyszywana łąta.

Ważniejsze od tego jest Nasze postępowanie,
Bliźnich miłowanie i bezinteresowne pomaganie,
Barier niepełnosprawności przełamywanie
I wyrządzanych krzywd wybaczenie.

Pracę człowieka należy szanować i doceniać
Nie krytykować i pochopnie nie oceniać.
Należy innych rozumieć i chwalić
W trudnych chwilach pozwolić się wyzalić.

Miłosierdzie to dawanie miłości,
Nie sprawianie drugiej osobie przykrości.
To niesienie radości i pozbycie się złości,
Nie pozostawianie nikogo w samotności.

Bo każdy człowiek pragnie godnie żyć,
Własnych wad i grzechów się wyzbyć,
W czyjeś bezpieczne ramiona się skryć,
Każdego dnia wobec bliźniego miłosiernym być.



Kącik literacki

Karol

Aut. K. Gębacki

Nasz wielki Polak Karol przez Boga i Watykan na Piotra-
wzniesiony

Później przez cały świat katolików mocno uwielbiony

Gdy tylko zawitał lub gdzieś zjawił się na tym świecie

Był serdecznie i szczerze witany jak wiecie

On walczył ze złem i wiele go zburzył

I nie tylko tym się światu zasłużył

On był też powodem niejednego uzdrowienia

To też jest przyczyną Jego uwielbienia

Nie zmógł Go nawet ołów w niego wymierzony

W wielkim miłosierdziu czyn sprawcy został wybaczony

Jego mądre słowa powtarza ludzkie plemię

Niech zstąpi duch Twój i odnowi Ziemię

Tę Ziemię... od tych słów pomknął wichur srogi

I przegrał precz komunizm na kosmiczne drogi

Modlimy się wszyscy by stanął na świętym piedestale

Stanie tam i będziemy już dumni z Niego stale.

Szlaki

Aut. K. Gębacki

Za oknem biało jest, a Ty wciąż w drodze

Twój palec znaczy kolejny nowy szlak

Doczekać lata się już nie możesz

By podróż z mapy przenieść w czyn

Ty chciałbyś szlaki tak znać jak Apacz Winetou

I ciągle czuć podróży smaków raj

Poznawać swój rodzinny kraj

Wciąż pędzić drogą i w dal się wlec

By z podróży wciąż więcej przygód i wspomnień mieć...

Pisanie jest sztuką. Jak w każdej dziedzinie sztuki, również w twórczości literackiej ważny i potrzebny jest talent, ale bardzo nielicznym tylko talent wystarczy. Większość musi go odkryć i rozwijać ucząc się rzemiosła.

Bogu i Ojczyźnie

Wiersz patriotyczny

Aut. K. Gębacki

Na skraju lasu stoi stary dąb i jeszcze jest nietknięty

Pod nim wiecznym snem śpi samotny żołnierz wykłęty

Jesienią i wiosną żołądź tam spadają

I tylko tak mogiłę mu ubierają

On był dzielny i walczył jak zakłęty

Lecz zginął w walce i został przekłęty

Ta historia w wielu umysłach ludzkich leży

Lecz świat żyje i do przodu bieży

On nie zginął walcząc w obcej ojczyźnie

Ale od kul padł w Naszej ciemnej i smutnej szarzyźnie

Dzielnie służył Bogu i Ojczyźnie choć za walkę i honor go nie odznaczano

Jednak Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych na Jego cześć ustanowiono





WAKACYJNE PODRÓŻE -czyli gdzie warto pojechać

Mamy nadzieję, że w wakacje pogoda będzie sprzyjać podróżom. Poniżej przedstawiamy Wam wybrane atrakcje turystyczne – może kogoś zachęca do letnich wojaży.

BIESZCZADY

Bieszczady zachwycają widokami w szczególności malowniczymi połoninami oraz przełomami rzek. Wśród nielicznych zabytków architektury warto zobaczyć drewniana cerkiew w Smolniku nad Sanem, cerkiew w Rzepedzi i Turzańsku oraz murowana cerkiew w Łopience. Niepowtarzalną atrakcją jest Bieszczadzka Kolej Leśna.

Na terenie Bieszczad zachowały się pierwotne lasy bukowe stanowiące ostoję dla zwierząt. W Bieszczadach występują gatunki zwierząt rzadko spotykane w innych częściach Polski. Żyją tu niedźwiedzie, wilki, rysie, żbiki, a także sarny, jelenie, żubry i łosie. W dolinie Sanu znajduje się jedyne w Polsce naturalne stanowisko występowania węża Eskulapa.

W celu ochrony przyrody w 1973 roku powstał Bieszczadzki Park Narodowy, obejmujący 290 km². W latach 90 na terenie Bieszczad utworzono Park Krajobrazowy Doliny Sanu i Ciśniańsko – Wetliński Park Krajobrazowy. Bieszczady są wciąż niedocenianym miejscem podróży.

- Bieszczady to najsłabiej zagospodarowany przemysłowo region Polski
- dzięki tak słabemu zagospodarowaniu możemy się cieszyć również najczystszy środowiskiem naturalnym;
- na terenie Bieszczadów zaludnienie to zaledwie 4

- osoby na kilometr kwadratowy;
- nie należy liczyć szczególnie na komunikację PKS (mała ilość kursów – szczególnie poza sezonem);
- zapomnieć trzeba natomiast o popularnym innych regionach Polski „STOPIE”. Nie ma na co liczyć tu raczej nikt się nie zatrzyma;

POLSKIE GÓRY

Polskie góry w przeważającej części znajduje się w południowej części kraju. Począwszy od granic zachodnich po wschodnie, rozciągają się pasma Sudetów i Karpat. W środkowej części kraju leżą natomiast Góry Świętokrzyskie, niewielkie, ale równie chętnie odwiedzane tak latem jak i zimą. Najwyższe są Karpaty z Tatrami oraz ich polskim wierzchołkiem – Rysami. Rysy mają 2503m.n.p.m.i stanowią nie lada wyzwanie dla piechurów. Co ciekawe, znaczenie łatwiej wejść na ten szczyt od strony słowackiej niż od polskiej. Pierwsza droga jest dostępna niemal dla wszystkich (oczywiście wyłączając panie w japonkach albo na szpilkach, chodzi o osoby z dobrą kondycją, ale nie nastawione na sport wyczynowy), druga – dla doświadczonych wspinaczy, których duża ekspozycja stoku nie napawa lękiem. Duża różnorodność szlaków pozwala na to, aby w góry przyjeżdżali ludzie bardziej lub mniej doświadczeni w chodzeniu po nich. Spotkać można tutaj bowiem trasy począwszy wycieczkowych, zajmujących zaledwie godzinę, dwie, przez takie, które przeznaczone są na całodziennie wyprawy, skończywszy na bardzo wymagających, skierowanych dla nielicznych. Co czyni polskie góry jeszcze bardziej atrakcyjnymi – utworzonych zostało w nich wiele rezerwatów przyrody – żyje w nich wiele gatunków roślin i zwierząt będących pod ochroną.

WARMIA I MAZURY

Warmia i Mazury, uznawane często w rankingach za najpiękniejsze miejsce w Polsce, wyróżniają się wyjątkowymi walorami krajobrazowymi, przede wszystkim przepięknymi jeziorami i nieskażonymi lasami. Poza tym zachwycają tradycyjną mazurską zabudową wsi i małych miasteczek. Dziś sprawdzamy, czym poza relaksem na żaglach przyciąga ten region Polski! Oto największe atrakcje Warmii i Mazur!

Perła Mazur i Wenecja Północy – jak często nazywa się Mikołajki – to nazwy trochę na wyrost, ale miasteczko niewątpliwie ma swój urok. Położone w przesmyku jezior Mikołajskiego i Tałty, na szlaku Wielkich Jezior Mazurskich, przeobraża się latem w gwarne centrum turystyczne, które rozbrzmiewa szantami i żeglarskimi opowieściami. Mikołajki to ulubiony port wodniaków, węzeł dróg żeglownych z Giżycka, Rucianego – Nidy, Pisz i Ryna. Każdy więc, kto lubi wodę, piękne krajobrazy i aktywny wypoczynek, nie będzie się tu nudził.

D. Daniewska, R. Ozon, P. Kowalczyk



WARTO WIEDZIEĆ PRZED WYJAZDEM NA WAKACJE



Chroń się przed burzą!

W ostatnich latach jest coraz więcej ofiar gwałtownych wyładowań atmosferycznych. Znając kilka zasad możesz się przed nimi zabezpieczyć. Burze mogą być bardzo niebezpieczne. Sprawdź, jak się podczas nich zachować.

Zostań w domu!

Podstawa to zapobieganie. To znaczy, że bez wyraźnej konieczności nie opuszczaj w trakcie burzy domu. Powinno się także koniecznie pozamykać wszystkie okna, by piorun nie dostał się do środka.

Burze towarzyszy silny wiatr, więc ściągnij z balkonu doniczki i rzeczy, które może on strącić. Sprzęt elektroniczny, jeśli nie jest podłączony do prądu przez specjalną listwę - należy wyłączyć. Anteny satelitarne i zewnętrzne trzeba odłączyć od telewizora.

Otwarta przestrzeń.

Jeśli już jednak znalazłeś się podczas burzy poza domem, musisz zastosować się do kilku ważnych zasad. Po pierwsze, wyłącz telefon komórkowy. Odejdź co najmniej 5m od drzew. Gdy jesteś na przystanku, połóż na ziemi torbę, kucnij na niej, zakryj rękami głowę i uszy. Jeśli burza zastanie Cię na otwartej przestrzeni, nie chroń się pod drzewami, schowaj się jak najniżej np. w rowie bo piorun uderza w najwyższe punkty. Większa grupa powinna się rozdzielić na odległość nie mniejszą niż 5 m od siebie.

Bezpieczne miejsca.

Poza zamkniętymi budynkami najlepszym miejscem do przetrwania burzy jest samochód z pozamykanymi oknami. Wyładowanie atmosferyczne spływa po karoserii, nie uszkadzając wnętrza – tworzy się tzw. klatka Faradaya.

Przygotował: Mateusz Wąsik

Skóra jest czerwona i swędzi. Co robić ?

Pomóż swojej skórze!

- **Chowaj się w cień !**
- **Przykrywaj wcześniej oparzone miejsca chustką!**
- **Po przyjsciu do domu w upalny dzień – weź letni prysznic!**
- **Stosuj chłodne okłady!**
- **Posmaruj zaczerwienione miejsca kremami lub maściami, które kupisz w każdej aptece bez recepty!**
- **Przed wyjściem na zewnątrz w słoneczny dzień nakładaj na skórę warstwę kremu nawilżającego z filtrem przeciwsłonecznym lub wybieraj preparaty do skóry wrażliwej i alergicznej!**
- **Pij dużo płynów!**
- **Unikaj napojów alkoholowych!**
- **Gdy ból po oparzeniu jest bardzo silny – weź lek przeciwbólowy i zgłoś się do lekarza!**

PAMIĘTAJ!

Kąpiele słoneczne są przyjemne i zdrowe, ale stosowane z umiarem!

Przygotował: Radek Ozon

CZY JEŚĆ LODY?



Do ich produkcji stosuje się przede wszystkim mleko, a to przecież jeden z najzdrowszych produktów w naszej diecie. Tak więc lody dostarczają organizmowi wielu cennych składników, takich jak pełnowartościowe białko, witaminy i minerały.

Wapń przyczynia się do zwiększenia enzymu odpowiadającego za spalanie tłuszczu. Chcesz schudnąć? Liź lody, ale tylko te z mleka lub jogurtu, a nie śmietankowe.

Są bogatym źródłem wapnia i witaminy B2. Dostarczają dużo potasu, magnezu i fosforu. Poprawiają pamięć i ułatwiają koncentrację.

Przyspieszają gojenie się ran, np. śluzówki gardła po infekcji lub zmniejszają obrzęk po wycięciu migdałków.

Ze względu na zwiększoną zawartość cukru wzmagają wydzielanie w mózgu serotoniny, która wpływa na Nasz nastrój i samopoczucie. Odpęszczają i działają nasennie.

Zawierają znacznie mniej tłuszczu i sodu od innych słodczy.

Przygotowała: Monika Łukasiewicz

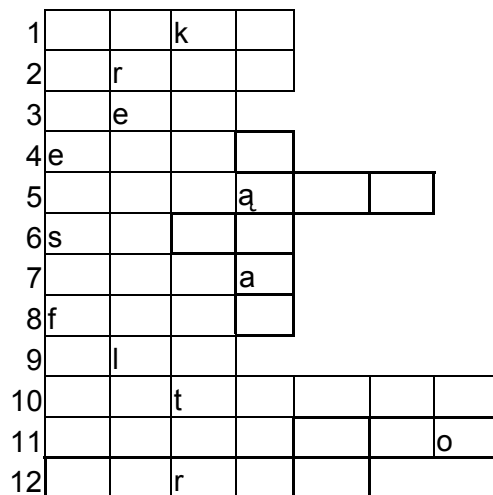




1. Czerwone z pod Monte Casino. I
2. Tytuł filmu: *Jak uwolnić...*
3. Na muchy.
4. Potoczna nazwa karetki do szybkiego ratowania życia.
5. Mały kochał się w maleńkiej róży.
6. W piosence poszła w dal
7. Tańcowała z nitką.
8. Można spotkać w ją Bałtyku czasem występuje w cyrku z piłką na nosie.
9. Żeński, niski głos – muzyce operowej.
10. Inaczej: pisarz, malarz, muzyk.
11. W piosence przybyli ułani pod ...
12. Foliowy na śmieci.

LETNIA KRZYŻÓWKA

oprac. D. Piłat



Wakacyjne smaczki - lemoniada

Proponujemy przepis na pyszny i zdrowy napój na ciepłe dni, który świetnie wpływa na samopoczucie i doskonale gasi pragnienie. Pamiętajmy, że gdy temperatury są wyższe, a wilgotność powietrza wzrasta, powinniśmy przyjąć więcej płynów niż zwykle.

Lemoniada z cytryną

Składniki:

- sok z 4 cytryn
- 1 l wody
- 1/2 szklanki cukru lub (2-3 pełne łyżki miodu)

Przygotowanie:

Do dzbanka wlewamy wodę, sok z cytryny i dodajemy cukier (lub miód). Mieszamy dopóki cukier się nie rozpuści. Wstawiamy do lodówki i podajemy schłodzone.



Lemoniada z arbuza

Składniki:

- 5 szklanek arbuza bez pestek
- sok z 4 cytryn
- woda

Przygotowanie:

Arbuza kroimy na kawałki, dodajemy sok z cytryny, przekładamy do dzbanka i zalewamy przegotowaną i ostudzoną

